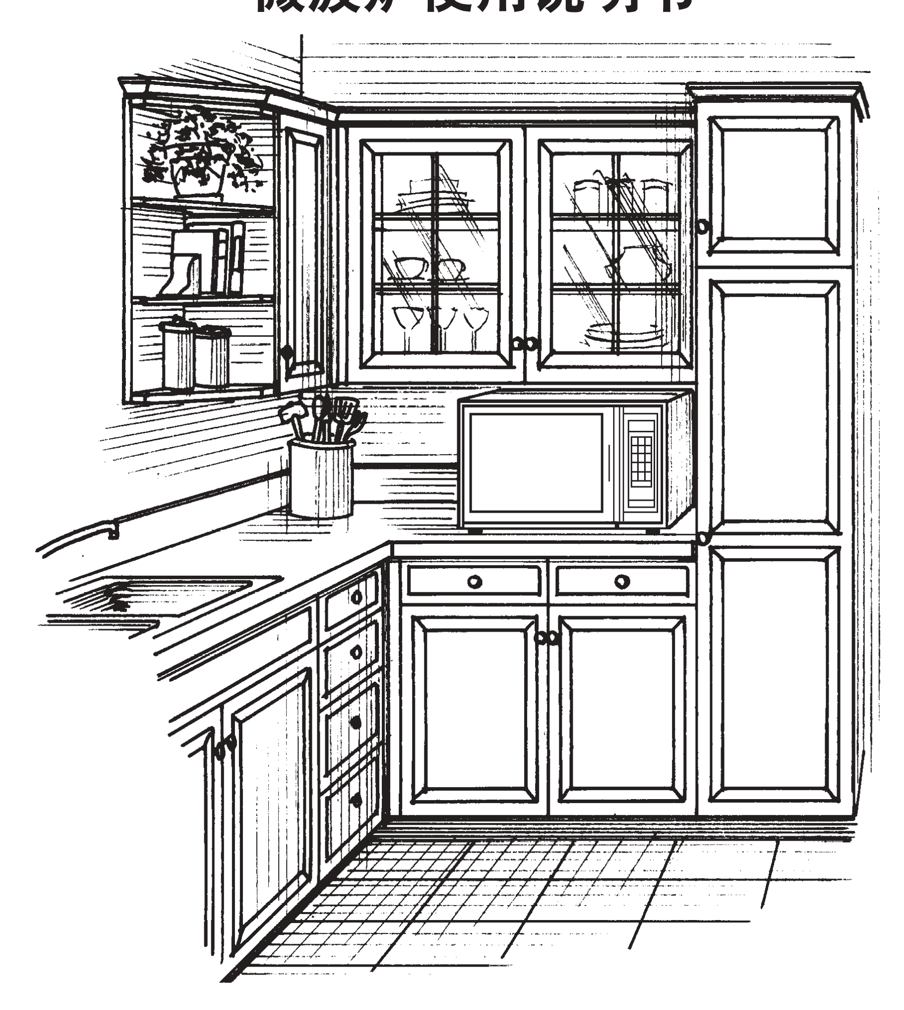
Panasonic®

松下电器

NN-K542 MF / NN-K542 WF
NN-K5440 MF / NN-K5441 JF / NN-K5442 MF

微波炉使用说明书

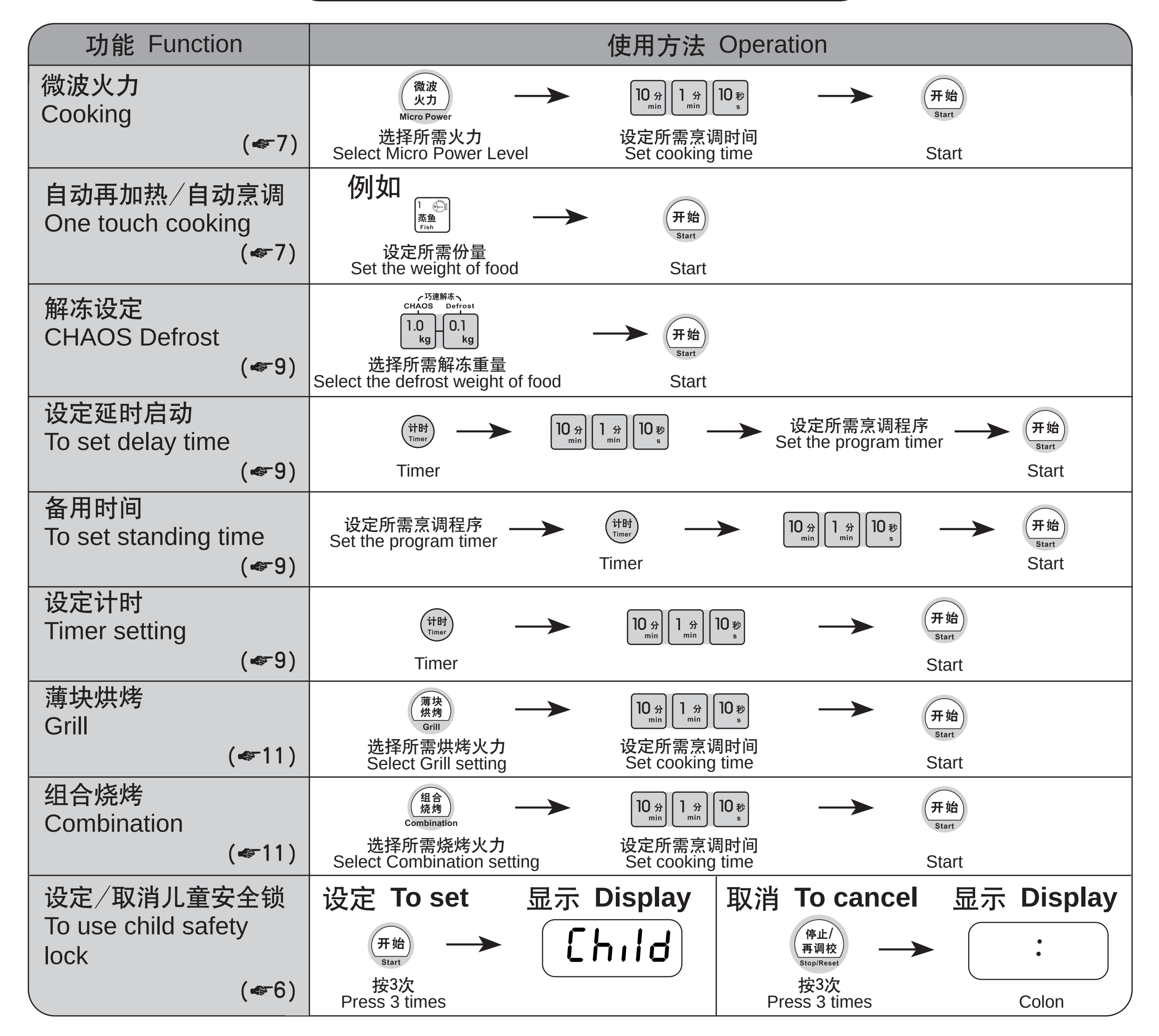


使用前，请认真参阅本说明书并妥善保管



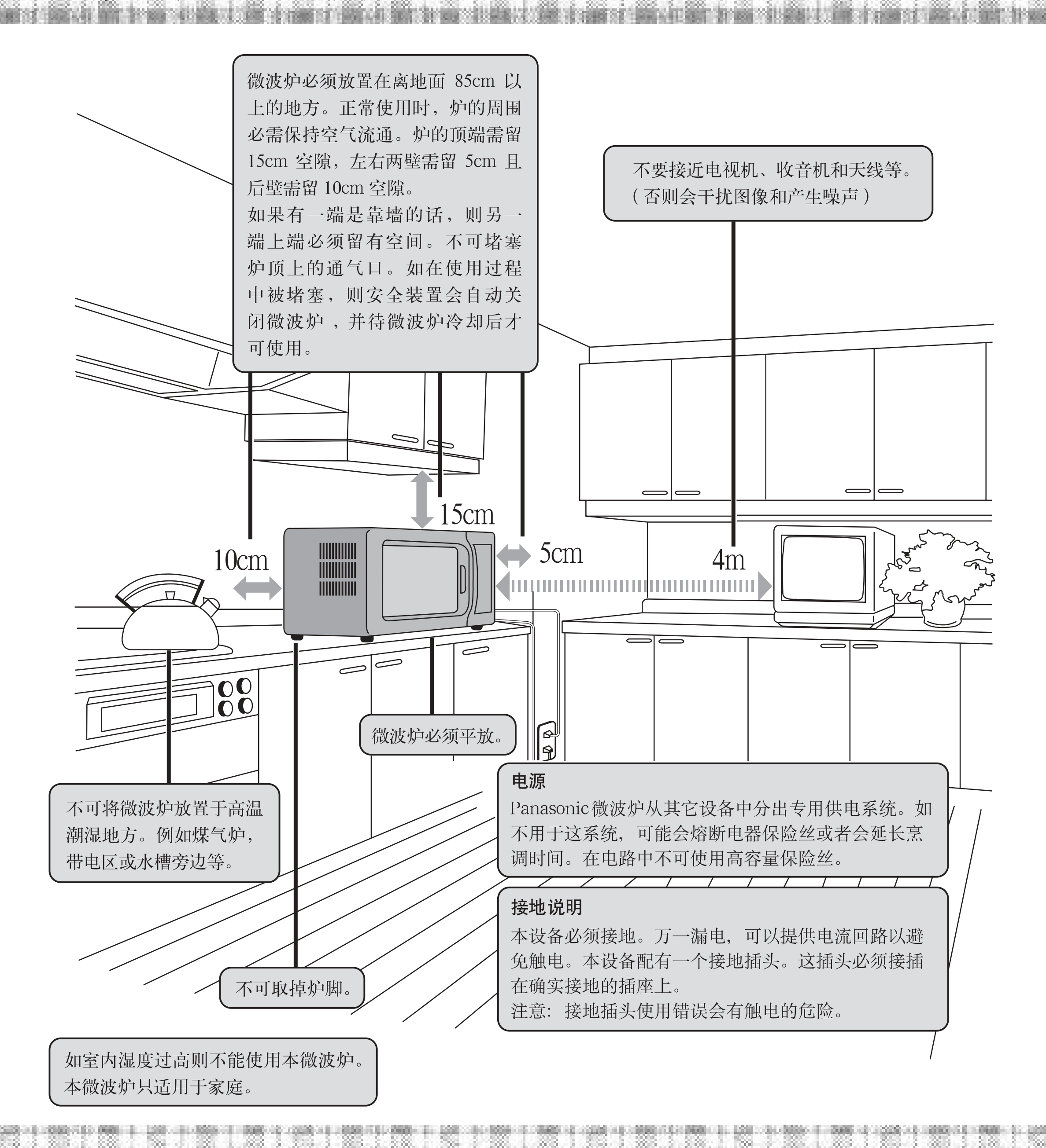
目录

简明烹调指南
Cooking Guide



功能 Function	使用方法 Operation
微波火力 Cooking (☛7)	微波火力 Micro Power → 10分 min / 1分 min / 10秒 s → 开始 Start 选择所需火力 Select Micro Power Level → 设定所需烹调时间 Set cooking time → Start
自动再加热/自动烹调 One touch cooking (☛7)	例如 1 蒸鱼 Fish → 开始 Start 设定所需份量 Set the weight of food → Start
解冻设定 CHAOS Defrost (☛9)	巧速解冻 CHAOS Defrost 1.0 kg / 0.1 kg → 开始 Start 选择所需解冻重量 Select the defrost weight of food → Start
设定延时启动 To set delay time (☛9)	计时 Timer → 10分 min / 1分 min / 10秒 s → 设定所需烹调程序 Set the program timer → 开始 Start Timer → Start
备用时间 To set standing time (☛9)	设定所需烹调程序 Set the program timer → 计时 Timer → 10分 min / 1分 min / 10秒 s → 开始 Start Timer → Start
设定计时 Timer setting (☛9)	计时 Timer → 10分 min / 1分 min / 10秒 s → 开始 Start Timer → Start
薄块烘烤 Grill (☛11)	薄块烘烤 Grill → 10分 min / 1分 min / 10秒 s → 开始 Start 选择所需烘烤火力 Select Grill setting → 设定所需烹调时间 Set cooking time → Start
组合烧烤 Combination (☛11)	组合烧烤 Combination → 10分 min / 1分 min / 10秒 s → 开始 Start 选择所需烧烤火力 Select Combination setting → 设定所需烹调时间 Set cooking time → Start
设定/取消儿童安全锁 To use child safety lock (☛6)	设定 To set: 开始 Start 按3次 Press 3 times → 显示 Display: Child 取消 To cancel: 停止/再调校 Stop/Reset 按3次 Press 3 times → 显示 Display: : Colon

微波炉的放置



规格

额定电压:	220 V ~ 50 Hz
额定输入功率: 微波火力 :	1,200 W
薄块烘烤 :	1,100 W
额定输出功率: 微波火力*:	800 W
薄块烘烤 :	1,100 W
炉身外形体积(长 × 宽 × 高):	510 mm × 382 mm × 300 mm
炉内体积(长 × 宽 × 高):	330 mm × 330 mm × 210 mm
炉腔容积:	23 L
转盘直径:	ø315.0 mm
微波振荡频率:	2,450 MHz
净　　重:	16.5 Kg

社内检查合格制品

*IEC程序测试
重量和体积以约数计算。
规格如有改动无须先行通知。
关于生产的年月份、国家和系列号请参看微波炉的铭牌。
本产品符合下列国家标准:
GB4706.1
GB4706.21
GB4706.22
企业产品标准号: Q/YXSS1

微波炉烹调注意事项

I 检查是否损坏

使用微波炉前应先按下列各项检查:

1. 炉体是否有损伤、开裂。
2. 炉门是否损坏，开关是否正常。
3. 门栓是否妥当。
4. 炉门上镶着金属绝缘网孔的金属板不可弯曲或变形。
5. 炉门上的绝缘网孔不可沾上食物或聚积油污。

II 预防事项

请注意以下事项。(否则会引起微波外泄)

1. 切勿损坏炉门的安全锁。
2. 当微波炉运转时，请勿放入任何与烹调无关的物品，特别是金属物体。
3. 切勿放置任何金属物体于炉内，包括金属容器，碟盘或任何装饰品等。
4. 也不可让其它金属物体或速食食品外的铝箔包装碰触炉壁。
5. 经常保持炉内清洁，使用柔和洗洁剂清洗炉门及绝缘网孔。
   不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏炉门。
6. 使用微波炉时必须使用附设的转盘和合适的器皿。
7. 使用微波炉时，炉内应放有可吸收能量的物质。(例如: 食物、水)本说明书特别许可的情况除外。
8. 炉门开启时，请勿在炉门上搁置重物。
9. 使用微波炉时，切勿使用密封容器。婴儿用的奶瓶亦属密封容器。
10. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。
11. 要照看好儿童，以免儿童把微波炉当玩具玩耍。

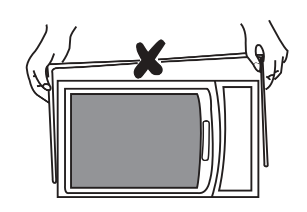
III 使用要点

1. 首次使用组合烧烤或薄块烘烤等功能前，请先用薄块烘烤，空炉烘烤10分钟，以消除机件的保护油。如有白烟冒出，这并非是故障现象。
2. 当使用组合烧烤或薄块烘烤功能过程中，炉身、通风口及炉门亦会受热，请小心开关炉门及取放食物和器皿。

使用要点说明

使用本电器产品时，为避免产生意外，必须注意下列基本安全要点:
(否则会引起微波外泄)

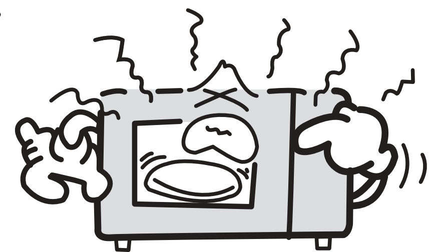
1. 在使用本设备前，请参阅使用要点。
2. 生鸡蛋及密封盒之类的东西，(例如: 密封的玻璃瓶及婴儿用奶瓶)容易引起爆裂，故不能放入炉内加热烹煮。
3. 本产品只适用于本册说明的用途。
4. 小孩使用本产品时必须注意看管。
5. 当微波炉操作不正常，或受损坏及碰撞时，应停止继续使用。
6. 不可用于室外。
7. 不可将电源线或插头浸入水中。
8. 不可将电源线接近高温处。
9. 不可将电源线挂在桌子或柜台边。
10. 为避免微波炉起火:
    (a) 不可过分烹煮食物。注意放入炉内的材料，如: 纸、塑料或其它易燃物品等。
    (b) 放盒子入微波炉时，请撤去金属包装带。
    (c) 万一炉内的东西着火，请保持关紧炉门并按停止/再调校键。然后拔去电源插头，或关掉屋内电源总开关。
11. 切勿拆开炉身。



12. 使用微波炉时，请将玻璃转盘和转盘支架放置妥当，并确定玻璃转盘转动是否正常。

一般使用

1. 切勿让微波炉空着运转，因为当没有食物或水份在炉内吸收能量时，微波能量会不停地在炉内反射。



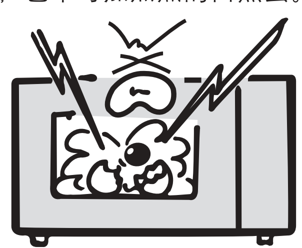
2. 如果炉内起烟着火请关紧炉门，并按停止/再调校键。然后拔下电源线，或关闭电源总门或保险丝处的开关。
3. 不要在炉内烘干布类、报纸或其它东西。



4. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。如使用铝箔进行解冻时，切勿让铝箔超过玻璃转盘。
5. 不可将报纸或纸盒用于微波炉。
6. 不可敲打控制面板以免导致控制器失效。
7. 取出已煮完的食物时必须使用锅夹，因为热量会从高温的食物传至烹调容器，然后再由烹调容器传至玻璃转盘，此时，从炉内取出烹调容器时，玻璃转盘很烫。
8. 不可将易燃物品放在炉内、炉侧、或炉顶以免导致起火。没有放入玻璃转盘和转盘支架时不可使用微波炉。
9. 如非食谱指定，不可直接在玻璃转盘上烹煮食物(食物必须放入合适的烹调器皿中)。
10. 请勿使用微波炉加热化学剂或其他非食物制品。不可用含有腐蚀性化学剂的制品清洗微波炉。在炉内加热腐蚀性化学剂可能会引起微波外泄。
11. 使用组合烧烤功能时，切勿直接放置铝质或金属容器在烧烤架上。应在铝质容器和烧烤架之间放上玻璃碟，这样就可以防止产生火花的情况。
12. 使用微波烹调时不可使用烧烤架。
13. 当玻璃转盘仍很热时，待其冷却后方可清洗或置于水中。

食物

1. **不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调**，因为当气压增加，瓶子可能会爆炸。而且微波炉不能使食物维持在适当的温度，会引起罐装食物变质。
2. 不可用微波炉煎炸食物。
3. **不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋**，如果煮带壳的生鸡蛋或者不弄破蛋黄膜就加热的话，由于压力使鸡蛋爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生，也不可加热熟的白煮蛋。

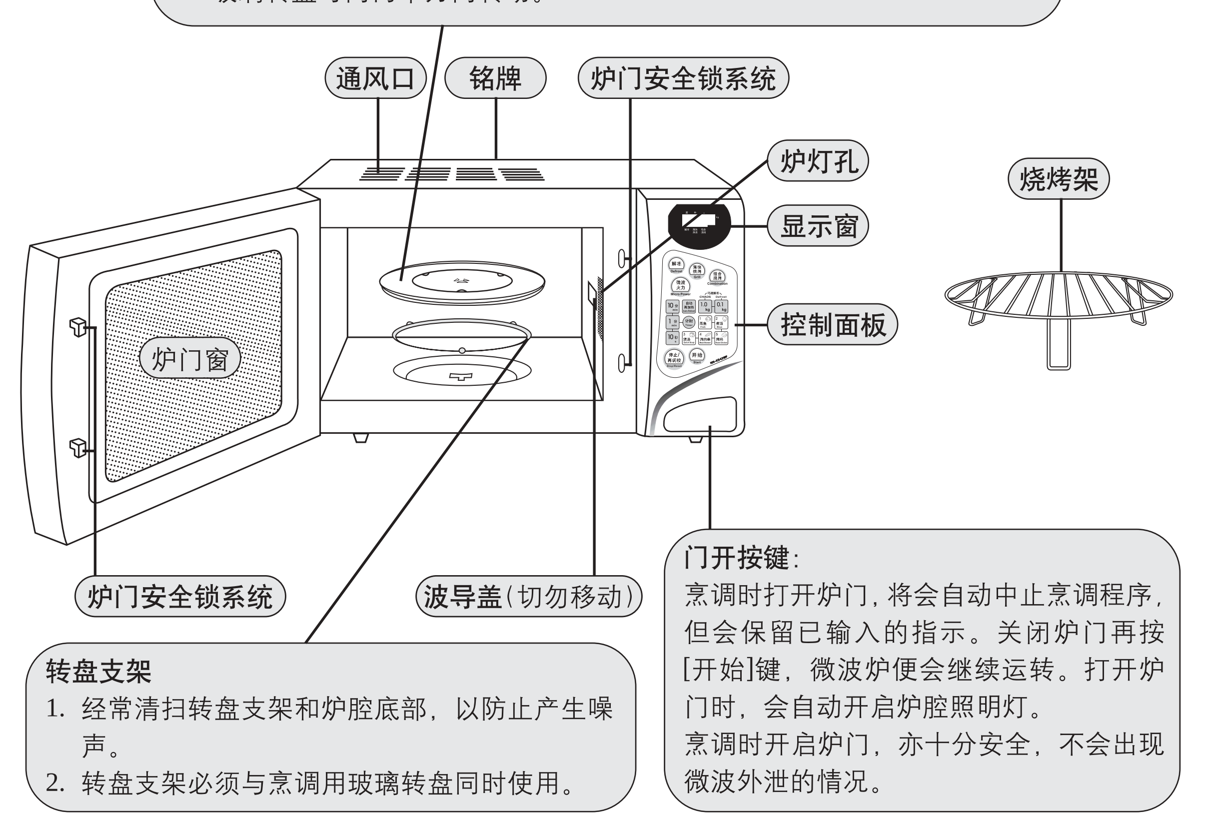


4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠等带皮的食物在烹煮前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象。要避免这种情况发生，请留意以下各点：
   (a) 避免使用直身窄口或壁厚细长的容器。
   (b) 不要过分加热。
   (c) 加热前以及加热中途请略加搅拌。
   (d) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 使用微波炉测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果，不可使用一般的温度计。如果烹煮不足则再放入炉内用适当的火力及时间多煮数分钟。
7. **烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。**影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食器皿。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修正烹调时间。
8. **烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分。**如果食物烹煮不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过分则无法补救。请尽可能时常选用最短时间。
9. 爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花亦可用微波炉烹调。请依照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。
10. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。

功能指示

玻璃转盘

1. 未放入转盘支架和玻璃转盘时不得操作微波炉。
2. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘，不能使用代用品或其它玻璃转盘。
3. 应等玻璃转盘冷却后，再清扫或放入水中。
4. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。
5. 当玻璃转盘上的容器中的食物或容器本身接触微波炉内壁，使玻璃转盘停止转动时，玻璃转盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
6. 玻璃转盘可向两个方向转动。



转盘支架

1. 经常清扫转盘支架和炉腔底部，以防止产生噪声。
2. 转盘支架必须与烹调用玻璃转盘同时使用。

门开按键：

烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已输入的指示。关闭炉门再按[开始]键，微波炉便会继续运转。打开炉门时，会自动开启炉腔照明灯。

烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

警告

(a) 门缝范围应以湿布清洁。检查产品的门边线缝，若有损坏，必须停止使用，并送去指定的维修店修理，经有资格的维修人员修好为止，让他人修理，会有危险，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
(b) 如果电源软线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。
(c) 使用前，必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
(d) 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热，因为这样有可能会发生爆炸，同时应防止沸腾液体延迟喷溅，以防烫伤。
(e) 只有让儿童学会如何使用微波炉后，才可让他们安全使用微波炉，并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。

微波烹调用具的选择

容器的种类	微波火力	薄块烘烤	组合烧烤
耐热性玻璃容器	**可使用** • 果酱等产生高温的料理请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃制品。	**可使用**	**可使用**
无耐热性玻璃容器	**不可使用** • 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	**不可使用**	**不可使用**
耐热性塑料容器	**可使用** • 请使用有[可微波炉用]标识的容 器。 ※ 请注意容器盖中有耐热性差的一类。 ※ 密封性强的盖子请避免使用。 ※ 含高油、高糖份的食物可产生高热不能使用。	**不可使用** ※ 烧烤用指定容器可以使用。	**不可使用**
无耐热性塑料容器	**不可使用** • 受微波影响变质的东西不能使用（聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等）。 ※ 只是解冻生鲜食品时泡沫制托盘可使用。	**不可使用**	**不可使用**
陶器・瓷器	**可使用** ※ 有彩图、金银装饰的容器会引起划伤、火花等不能使用。	**可使用** ※ 内侧有彩图的容器，会引起颜色剥落请避免使用。	**可使用**
漆器	**不可使用** • 有可能会发生漆脱落、断裂现象。	**不可使用**	**不可使用**
铝等的金属容器	**不可使用** • 金属网、金属串等也会引起火花不能使用。 • 微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。	**可使用** ※ 把手是树脂材料的话也不能使用。	**不可使用**
木・竹・纸制品	**不可使用** • 容易燃烧。	**不可使用** ※ 经过耐热加工处理的纸制品能使用。	**不可使用**
薄膜	**可使用** ※ 多油料理会产生高温不能使用。	**不可使用** • 经受高温会熔化。	**不可使用**
铝箔	**不可使用** ※ 利用微波反射性质有时也使用（比如解冻生鲜食品）。	**可使用** • 用铝箔把食物包好进行烘烤。	**不可使用**



检查容器是否可在微波炉内安全使用:
拿一个玻璃杯装300ml的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但水变热，那么它就是安全的微波烹饪容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波能，绝对不可使用，这个试验不可用在塑料容器上。

控制面板

解冻键

微波火力键

时间键
（最长设定时间为99分90秒）

计时键

薄块烘烤键

组合烧烤键

巧速解冻键

自动再加热键

自动烹调键

开始键

按此键一次，微波炉即自动运转。如烹调时曾打开炉门或曾按[停止/再调校]键，则须再次按动[开始]键令微波炉继续运转。

停止/再调校键

烹调前：按一次可消除已输入的指示。

烹调时：按一次可暂时中止烹调程序。再按一次即将所输入的指示消除，而时钟设定的时间或冒号则会出现在显示窗上。

附注：
您所选购产品的控制面板可能与所列出的面板款式不同，但操作方法一致，请参照此说明书操作。

蜂鸣器声讯号：
正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。在烹调过程中，微波炉会发生两次蜂鸣器声，以提示对食物翻身或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

设定/取消儿童安全锁

此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。本功能仅指对操作键锁定，与门的开闭无关。且只可在进行其它操作后，显示窗呈现冒号或时钟状态时才可使用。

设定儿童安全锁：



按3次

连续按[开始]键三次即可。
▶ “Child” 即于显示窗出现。

取消儿童安全锁：



按3次

连续按[停止/再调校]键三次即可。
▶ 显示窗会显示时间或冒号。

时间烹调／自动烹调

如您欲自行设定微波火力烹调或加热食物时，怎样输入微波火力及时间？

时间烹调：

1.将食物放入炉内

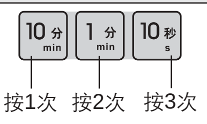
2.选择微波火力



按	微波火力	%
1次	高火	100%
2次	中高火	80%
3次	中火	60%
4次	中低火	40%
5次	低火	20%

3.输入烹调／加热时间

例如：12分30秒



（时间设定最大为99分90秒，
高火为29分90秒或30分。）

4.按[开始]键

显示窗上将倒数计时。

附注：

1. 此微波炉可连续设定3个微波火力阶段，可使您一次设定完复杂的烹调程序，而毋须在烹调过程中时刻照顾。操作时只需重复输入步骤2及步骤3，然后按[开始]键即可。
2. 如在第一阶段烹调时选择高火，则无须按[微波火力]键。只须输入烹调时间后按[开始]键即可。

自动烹调：

1.将食物放入炉内

2.选择所需份量

3.按[开始]键

显示窗上将倒数计时。

类＼按	1次	2次	3次	4次
自动再加热	0.2kg	0.4kg	0.6kg	0.8kg
蒸鱼	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg
煮饭	0.2kg	0.3kg	0.4kg	／
煲汤	1份	2份	／	／
烤肉串	0.1kg	0.2kg	0.3kg	／
烤鸡	0.6kg	0.9kg	1.2kg	／

（详细说明参见下一页）

例如：蒸鱼

微波炉保鲜膜

器皿

材　料：鱼（草鱼等）1条（400克左右）葱、姜、冬菇少许

调味料：盐、酒少许

1. 将鱼去鳞除脏洗净。
   a）在表面切刀痕。
   b）把鱼用盐、酒腌10分钟。
   c）将葱、姜、冬菇切成丝，装进鱼腹，放入器皿上内。
   d）覆盖微波保鲜膜。
2. 按3次[微波火力]键选择中火。
3. 输入10分钟。
4. 按下[开始]键，开始烹调。

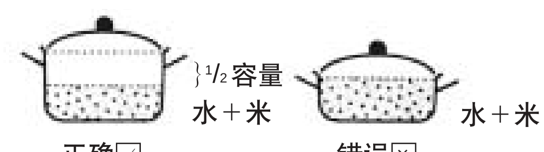
自动烹调/一般烹调技巧

1. 自动烹调:

① **自动再加热** — 适合再加热各种已烹煮食品,如冷菜、冷饭、面类等。

② **蒸鱼** — 适合蒸各种类的鱼,把洗净处理好的鱼放入碟内,加盐、葱、姜、料酒等调味料,用微波炉专用保鲜膜覆盖,确保保鲜膜紧绷。
注:鱼身不要超过3cm的厚度,如鱼身太厚,请切成薄片烹调。

③ **煮饭** — 一般使用耐热性塑料容器进行烹调。米及水的比例与传统方法相同,但米和水的总量不可超过容器的一半,且要保持容器通气孔畅通。如容器无通气孔或通气孔太小,建议略微开盖,以防滚泻。烹调结束后,请等待5-10分钟开盖食用。



按	份量	米	水
1次	0.2 kg	200 g	约350 ml
2次	0.3 kg	300 g	约420 ml
3次	0.4 kg	400 g	约500 ml

④ **煲汤** — 把所有的用料和水份放进容器里,并保留一半的空间以防滚泻,煮时加盖,这样烹煮的汤食物柔嫩,而不破坏形状,也可使您的食物保持原味。
注:1份=0.8kg左右

⑤ **烤肉串** — 选择您喜爱的肉类、鸡块或海鲜,把准备好的食物放在烧烤架上,然后放到玻璃转盘上,选择所需重量。

⑥ **烤鸡** — 可烧烤整只鸡或大块的鸡肉,如鸡翅、鸡腿等。先加调料或卤汁腌过,再放在耐热碟中,选择所需要的重量。

2. 一般烹调技巧:

① **时间** — 由于食物具体的形状,加热前的温度和所处的位置不同,必须相应调整加热时间。一般选择较短时间,以免烹煮过度无法挽回。

② **空间距离** — 烹制食物(如土豆、蛋糕等)时,尽量将食物排列成圆形,这样加热程度会比较均匀。

③ **穿刺** — 由于微波烹调是从食物内部到外部一起加热,食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。所以在烹调之前,应先将这些食物的皮剥掉或穿刺、切缝,以便让蒸气蒸发出去。(常见食物:蛋、海鲜、马铃薯、香肠等)

④ **颜色素** — 因为肉类本身的脂肪容易吸收微波,所以能够产生烤或烧的效果。假如要缩短烧烤食物的时间而又得到良好的颜色效果,可在未烤之前,涂上深色酱油或调味汁。

⑤ **遮盖** — 微波烹调时水分容易蒸发,可利用遮盖或覆盖微波炉专用保鲜膜防止水份流失。

⑥ **搅动** — 为使食物受热均匀,应在烹煮时对食物进行适当搅动。

⑦ **转动和重新放置** — 对于不可能通过搅动食物分散热力的,可适当调整食物内外排列位置或移动、翻转食物。例如:大块食物中途翻转;小块食物需移动位置,交换排放的内外位置。

⑧ **放置时间** — 利用导热法,在停止烹调时,食物可以继续烹调。煮肉类时,假如加盖放置10至20分钟,内热可上升5℃至15℃。(蔬菜的放置时间则比较短)

⑨ **更改喜爱的食谱** — 选些容易更改为微波烹调的食谱,如:蒸、焖、煮鸡、鱼和蔬菜。作为基本规则,将普通的食谱更改为微波食谱时,将时间减至1/4。同时,寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力,在烹调之前,应该先用香菜或香料腌食物,但加盐需在烹调之后。
注:放一个小碟在肉类或蔬菜上,能够避免过度煮熟。(微波炉可以把汤类的食谱烹调得很好,将食物分切均匀,加入汤里,选择比较大的适当容器以方便搅动,适当加盖、覆膜,可以减少烹调时间。

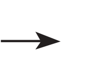
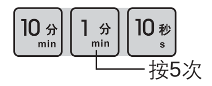
计时设定/解冻设定

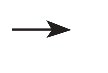
可作为设定烹调完毕后的备用时间，亦可作为以分钟或秒为单位的计时器或设定延时启动功能。

设定计时

例如：5分钟计时



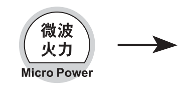



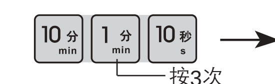


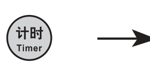
1. 按1次。
2. 输入所需的时间。
3. 按开始键。
   ▶ 无微波输出，但显示窗上将倒数计时。

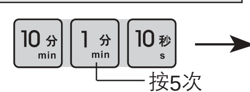
备用时间

例如：食物以微波中火3分钟烹调后，再放置5分钟









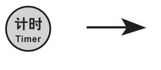


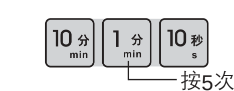
1. 按3次。
2. 输入所需时间。
3. 按1次。
4. 设定备用时间。
5. 按开始键。
   ▶ 开始烹调

烹调完毕后，微波炉不会运转，但显示窗上将倒数计时。

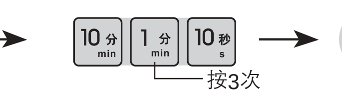
设定延时启动

例如：食物放置5分钟，再以微波中火烹调3分钟。









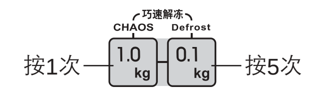
1. 按1次。
2. 设定延时时间。
3. 按3次。
4. 输入所需时间。
5. 按开始键。
   ▶ 开始倒数计时延时时间，然后烹调。

附注：
1. 当使用设定计时、备用时间及延时启动功能时，中途若开启炉门，显示窗上将仍然倒数计时。
2. 延时启动及备用时间功能不能与自动功能同时使用。这是避免在开始烹调或解冻前后，炉内食物的温度有所改变而影响烹调效果。

巧速解冻

微波炉是按照重量自行解冻肉类、家禽类或海鲜类。您只需输入解冻的重量(最小重量为0.1kg，最大解冻重量为3.0kg)。重量是以公斤计算。(巧速解冻技巧参照下一页)

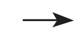
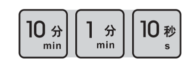
例如：1.5kg

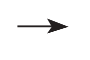


时间解冻

如您自己决定解冻时间，可选择此键，按照以下顺序进行操作。






1. 按解冻键。
2. 输入解冻时间。
3. 按[开始]键。

发出二声蜂鸣声时：表示一个阶段的结束。

翻转所有的肉、鸡、鱼及贝壳类，拆散炖肉、鸡块和肉糜；分开肉排和汉堡包的肉饼等；用铝箔遮盖鸡翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等，以防过度加热。

解冻

准备食物以便冷冻

煮成食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻保管，以及解冻技巧和解冻时间。所选购的食物务求鲜美和品质优良，并在购买后迅速冷冻。厚塑料膜、塑料袋和冷冻薄膜以及商店原封包装的肉类，都可短期存放在冷冻库内，保存一定时间。

注：如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。



冷冻肉块、鸡、鱼及海鲜时，应将食物排好，使其厚薄均匀，包成2.5 ~ 5cm见方或圆形的形状。



整只鸡应首先取出内脏，（内脏可随意分别冷冻），然后将鸡洗净及沥干水份。用绳子将腿和翅膀绑住。



排去所有气体，然后密封塑料袋。在袋上加标签注明肉类，日期及重量。

在冷冻库内的食物应保持在摄氏零下18度以下。（解冻之前至少已冻结24小时的食物）

巧速解冻技巧

巧速解冻是根据重量进行的，能解冻多种切开的鸡、肉、鱼类食品，其用法很简便。根据所需解冻的食品重量分别选择巧速解冻的重量键（1.0kg和0.1kg键），重量设定后，微波炉就会设定解冻时间及火力操作，并显示倒计时间。下列是适宜以巧速解冻法解冻的食物，为求达到最佳的效果，最小解冻重量为0.1kg，最大解冻重量为3.0kg。

巧速解冻法的特别要诀

连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的分量轻。所以，设定超过2kg连骨肉类的重量宜减少0.5kg；设定不到2kg连骨肉类重量，则应减少0.2-0.3kg。

食　　物	最高重量
肉糜、鸡块、肉排	2kg
牛肉、羊肉、猪肉、整鸡	3kg
整条鱼、扇贝、虾及鱼片	1kg

解冻方法

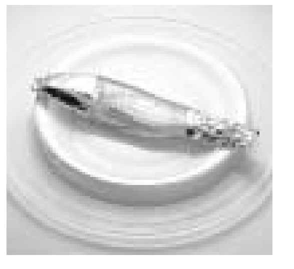
为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



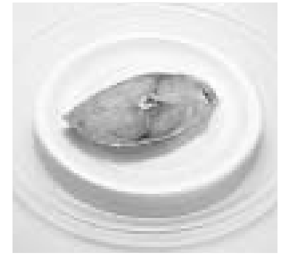
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



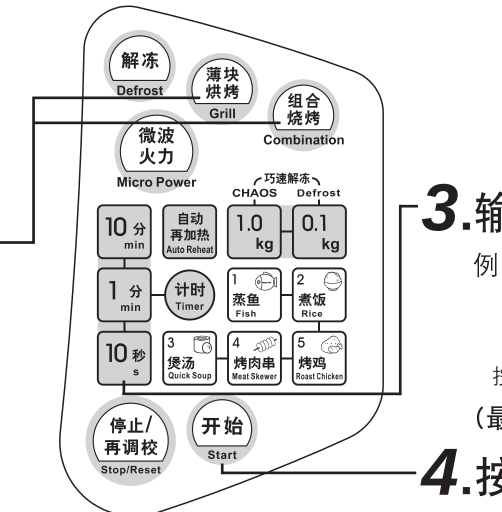
整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

薄块烘烤/组合烧烤

1.将食物放入炉内



2.设定所需要的薄块烘烤/组合烧烤方式

功能键	按一次	按一次	按三次
薄块烘烤	薄块烘烤1	薄块烘烤2	/
组合烧烤	组合烧烤1	组合烧烤2	组合烧烤3

3.输入烹调时间

例：设12分30秒

10 分 min　1 分 min　10 秒 s

按1次　按2次　按3次

(最长设定时间99分90秒。)

4.按

显示窗将倒数计时烘烤时间。

薄块烘烤功能的指示

薄块烘烤有两种方式。烘烤时，热量是从炉腔上面二根石英管上发射出来的。它特别适用于较薄的肉类及海鲜的烘烤，也适合烤面包。烘烤前，不用预热炉子。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的程序，然后设定时间启动炉子。在烘烤进行一半时间后，打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

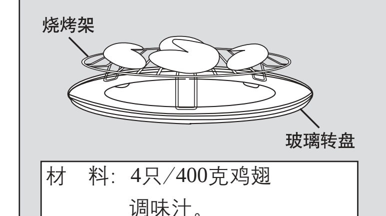
键	发热管	食物种类
薄块烘烤1	高火	肉片，禽肉片。
薄块烘烤2	低火	海鲜类，蒜味面包，土司。

组合烧烤功能的指示

组合烧烤有三种方式。它是把微波和烘烤有效的结合起来的烧烤方式。它适合烧烤较厚实的家禽类、肉类及海鲜等。既可确保食物熟透，又达到烘烤类食物特有的脆性。当程序进行到一半时间时，请打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

键	发热管火力	微波火力	食物种类
组合烧烤1	82%	18%	家禽类。
组合烧烤2	64%	36%	牛肉，羊肉，猪肉，海鲜类。
组合烧烤3	42%	58%	烤土豆，布丁。

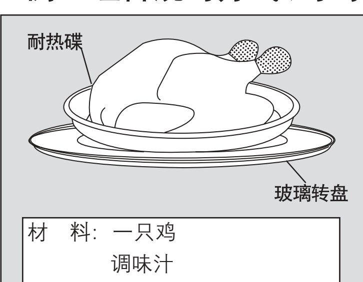
例：薄块烘烤方式(烧鸡翅)



材　料：4只/400克鸡翅
　　　　调味汁。

1. 将鸡翅放入调味汁内腌数小时。
2. 将鸡翅放在玻璃转盘上的烧烤架。
3. 按[薄块烘烤]键1次。
4. 输入17分钟。
5. 按[开始]键。
6. 在烹调过程至一半时翻转鸡翅，令烧烤效果更均匀。

例：组合烧烤方式(烤鸡)

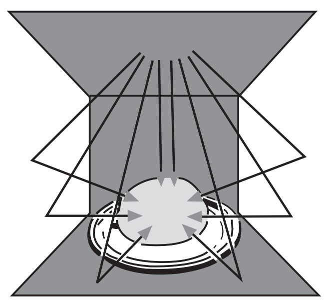


材　料：一只鸡
　　　　调味汁

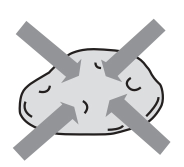
1. 以调味汁将鸡腌数小时，不时将调味汁涂在鸡上。
2. 称鸡的重量。放在耐热碟上，然后放上玻璃转盘。
3. 按[组合烧烤]键2次。
4 按[时间]键预设理想烹调时间。（重量越大，所需时间越长，请参阅下表）
5. 按[开始]键。
6. 在组合烧烤过程中将鸡翻转2至3次。您可随时打开炉门查看，以免烧焦。

重量（千克）	0.6	0.9	1.2
组合烧烤（分钟）	30	32	36

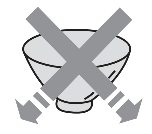
微波炉加热原理



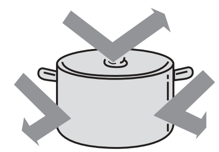
受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。Panasonic 微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒种 24 亿 5 千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于盘中间而将厚块放在盘边进行调整。



开始的温度

常温食物比冷冻食物的加热时间短，可见上述两种状态的食物加热特性并不一致。

骨头和脂肪

加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。



密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。



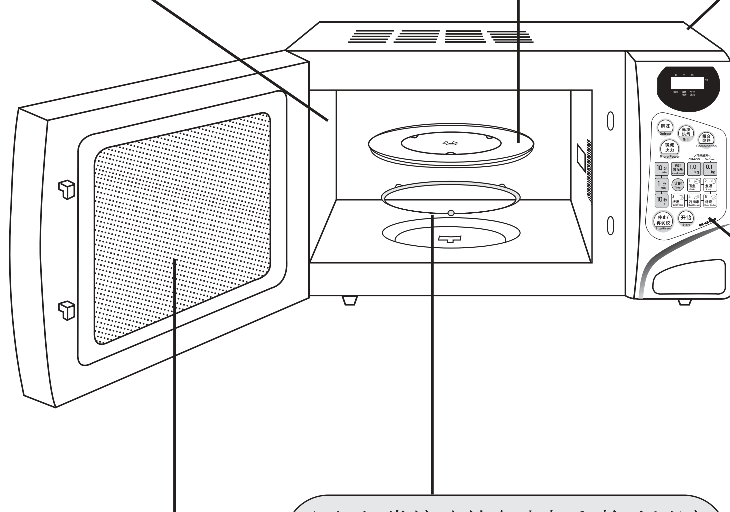
微波炉的保养

清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。

保持炉的内部清洁。如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性洗剂。不可使用粗糙、磨损性的洗剂。

必须经常清洗玻璃转盘，可用温肥皂水清洗或放在洗碗碟机内清洗。

请用微湿布来清洗微波炉表面部分，为防止损伤炉内操作部分，不要让水渗入通风口。



如控制面板被弄湿。请用软性干布抹擦。不能用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。擦控制面板时请将炉门打开，以防止不小心启动微波炉。擦完之后请按停止/再调校键以清除显示窗上的显示。

如有水蒸气积在炉内或炉门周围，可用软布擦净。在微波炉正常运转和湿度高的情况下都可能产生这种现象。

必须经常擦洗转盘支架和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗洁剂或擦窗剂洗炉的底面。而转盘支架则可用热肥皂水清洗。从炉底取下转盘支架清洗后必须放回原位。

如需要更换炉灯，请到松下指定的维修点查询，切勿自行拆装。

当使用薄块烘烤或组合烧烤功能时，有些食物的油渍可能会留在炉壁上，如不作定期清洁，可能在使用时冒烟。这些污渍必须及时清洗。

关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请参考保修证所记内容。

注意：

1.维修时一定要送到松下微波炉指定点由专业维修人员进行修理。
2.更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
3.维修时请参照《维修手册》。
4.维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波炉部件所发出的辐射中。

要求修理服务之前

下列情况均属正常：

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间工作，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
使用组合烧烤时，微波炉有响声发出。	这些响声是因为微波炉自动交替微波火力和薄块烘烤火力，以达到组合烧烤功能，属正常现象。
当使用组合烧烤及薄块烘烤功能时，微波炉有白烟冒出及异味。	微波炉必须定期擦洗，特别在使用组合烧烤或薄块烘烤功能后，任何积聚在炉腔顶端及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。

问题	起因	解决方法
微波炉不能启动。	没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
	保险丝烧掉或电路断路器发生作用。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定电路断路器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
微波炉不能加热烹调。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按开始键。	按开始键。
	输入其他程序。	按停止/再调校键清除已输入的资料，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下停止/再调校键。	重新输入烹调程序。
开动微波炉，玻璃转盘处发出声响。	转盘支架及炉底肮脏。	请参考〝微波炉的保养〞，清除肮脏部分。

若微波炉出现故障，请立即到松下指定的维修点维修。

合格证

检验员：______________

日　期：______________

上海松下微波炉有限公司
上海市浦东新区龙东大道898号

F00036B81XP
FLE1004-0